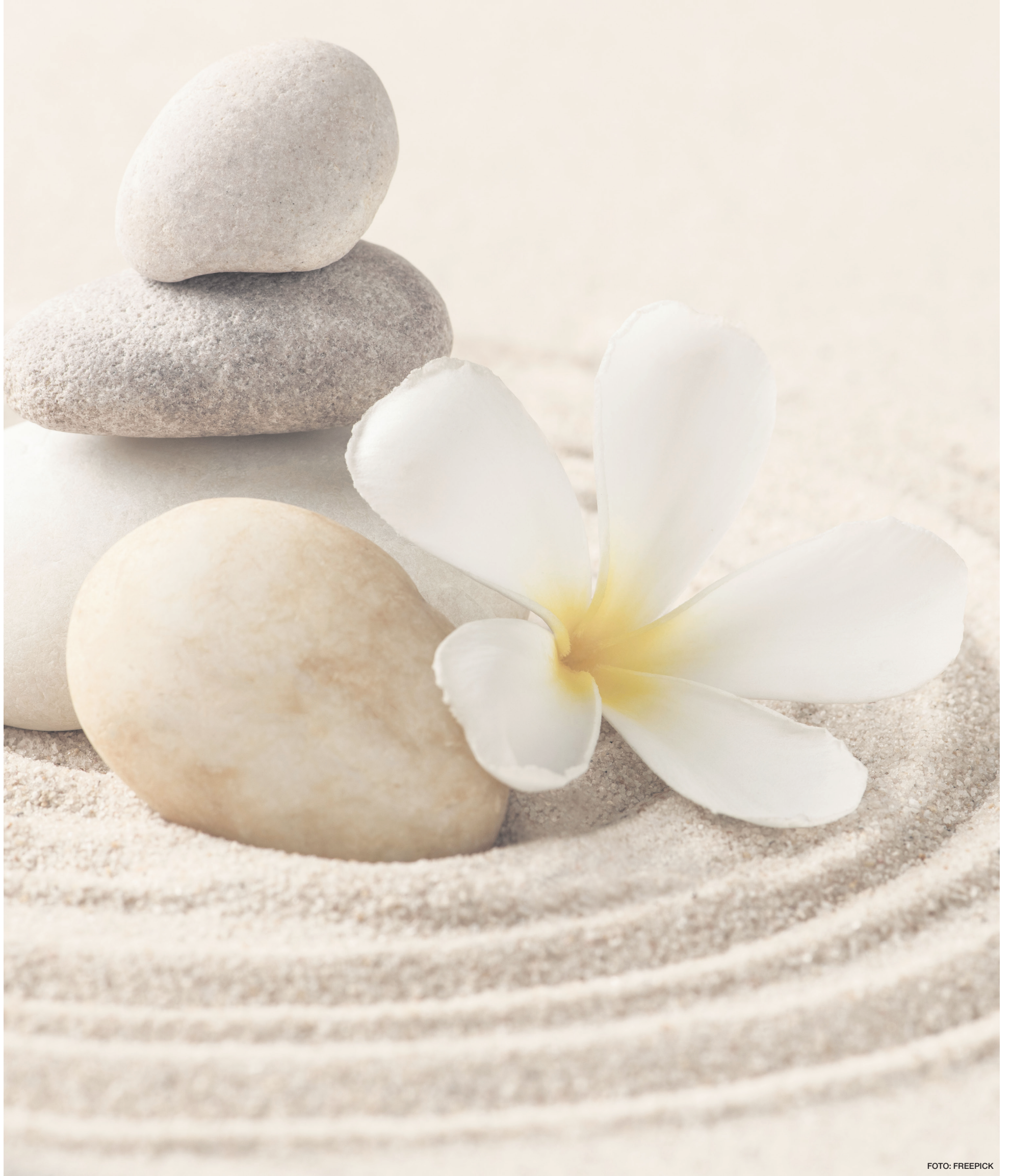


ESPECIAL WELLNESS

salud, bienestar y felicidad

Domingo, 28 de abril de 2024 eladelantado.com



Interactuar con perros mejora la actividad cerebral, el estrés y la concentración

LAS INTERVENCIONES ASISTIDAS POR ANIMALES, COMO LA TERAPIA CANINA, SE UTILIZAN AMPLIAMENTE EN HOSPITALES, ESCUELAS Y OTROS LUGARES PARA REDUCIR LA ANSIEDAD, ALIVIAR EL ESTRÉS Y FOMENTAR SENTIMIENTOS DE CONFIANZA.

EUROPAPRESS/S.S.V.

Pasar tiempo de calidad con perros reduce el estrés y aumenta el poder de las ondas cerebrales asociadas con la relajación y la concentración, según un estudio publicado en la revista 'Plos One' por Onyoo Yoo de la Universidad Konkuk, Corea del Sur, y su equipo.

Las intervenciones asistidas por animales, como la terapia canina, se utilizan ampliamente en hospitales, escuelas y otros lugares para ayudar a reducir la ansiedad, aliviar el estrés y fomentar sentimientos de confianza. Los estudios sobre los beneficios potenciales de las interacciones con animales a menudo adoptan un enfoque holístico, comparando el estado de ánimo o los niveles hormonales de las personas antes y después de pasar tiempo con un animal de servicio.

Pero este enfoque no diferencia entre tipos de interacciones, como acicalar, alimentar o jugar con un animal, lo que limita nuestra comprensión de cómo cada interacción específica afecta la salud y el bienestar de una persona.

Para comprender mejor cómo estas actividades relacionadas con los animales afectan el estado de ánimo, Yoo y sus colegas reclutaron una pequeña muestra de 30 participantes adultos para que cada uno realizara ocho actividades diferentes con un perro bien entrenado, como jugar con un juguete de mano, darle golosinas, y tomarse fotos con ella.

Los participantes usaron electrodos de electroencefalografía —EEG— para registrar la actividad eléctrica del cerebro mientras interactuaban con el perro, y registraron su estado emocional subjetivo inmediatamente después de cada actividad.

La fuerza relativa de las oscila-



Reducir la ansiedad, aliviar el estrés y fomentar sentimientos de confianza.

FOTO: FREEPIK

ciones de la banda alfa en el cerebro aumentó mientras los participantes jugaban y paseaban al perro, lo que refleja un estado de vigilia relajada.

Al acicalar, masajear suavemente o jugar con el perro, la fuerza relativa de oscilación de la banda beta aumentó, un impulso típicamente relacionado con una mayor concentración. Los participantes también informaron sentirse significativamente menos fatigados, deprimidos y estresados después de todas

las actividades relacionadas con los perros.

EL ESTUDIO LLEVADO A CADO PROPORCIONA INFORMACIÓN VALIOSA PARA DILUCIDAR LOS EFECTOS TERAPÉUTICOS Y LOS MECANISMOS SUBYACENTES DE LAS INTERVENCIONES ASISTIDAS O LAS DIVERSAS POSIBILIDADES DE TERAPIAS CON ANIMALES

sesgar los resultados. No obstante, los autores afirman que las relaciones únicas entre actividades específicas y sus efectos fisiológi-

Si bien no todos los participantes tenían sus propias mascotas, su afición por los animales probablemente motivó su voluntad de participar en el experimento, lo que podría



La equinoterapia aporta numerosos beneficios testados.

FOTO: PIXABAY

cos podrían servir como referencia para programar intervenciones específicas asistidas por animales en el futuro.

Los autores añaden: "este es-

tudio proporciona información valiosa para dilucidar los efectos terapéuticos y los mecanismos subyacentes de las intervenciones asistidas por animales". ■



COLEGIO OFICIAL DE VETERINARIOS SEGOVIA

EL COLECTIVO VETERINARIO DE LA PROVINCIA DE SEGOVIA, TIENE ESPECIAL SENSIBILIDAD POR LAS MASCOTAS (ESENCIALMENTE PERROS) QUE ESTÁN ADIESTRADOS HACIA COLECTIVOS CON PROBLEMAS EN SU SALUD FISIOLÓGICA, MENTAL Y MOVILIDAD PARA AYUDARLES A REALIZAR DE UNA MANERA MÁS FÁCIL EL DESARROLLO DIARIO DE SUS ACTIVIDADES Y ASÍ TENER MÁS CLARO EL LEMA SOBRE UNA SOLA SALUD

LOS ANIMALES TERAPIA DE BIENESTAR PARA LAS PERSONAS

Salud humana, salud animal y
salud ambiental, todo un conjunto

Plaza de la Tierra, 4, 2º.
Telf. 921 46 38 55

El turismo como generador de emociones

LOS VIAJES EXPERIENCIALES, ES UNA DE LAS ÚLTIMAS TENDENCIAS EN LA INDUSTRIA TURÍSTICA

EUROPAPRESS/

El llamado turismo experiencial o emoturismo, que es aquel en el que el viajero no solo busca un destino con encanto o que le ofrezca los mejores servicios sino que busca vivir emociones y crear recuerdos que permanezcan en nuestra memoria es una tendencia en la actualidad.

De hecho, este tipo de turismo basado en las emociones tiene como objetivo intensificar las experiencias vividas en cada viaje, haciendo que sean realmente únicas. Evitar el turismo masivo permite apostar por vivencias más profundas en las que se pueden disfrutar los pequeños detalles.

Los viajes experienciales son una de las últimas tendencias en la industria de los viajes. El turismo de emociones, resulta cada vez más popular y asociado a un turismo más sostenible y con beneficios incluso psico-



Este tipo de turismo busca emociones más profundas de las que disfrutar.

EL TURISMO DE EMOCIONES, CADA VEZ MÁS POPULAR Y SOSTENIBLE, APORTA BENEFICIOS INCLUSO PSICOLÓGICOS AL VIAJERO

lógicos para el viajero.

El turismo experiencial está además muy asociado con la sostenibilidad, tanto en destinos como en actividades o servicios. Por ello puede convertirse en un elemento diferenciador a la hora de elegir destino donde pasar las vacaciones o realizar un viaje. ■

Efecto positivo y directo en la salud mental y el bienestar emocional

EUROPAPRESS

La llegada del buen tiempo tiene un efecto “directo y muy positivo” en el estado de ánimo, beneficia la salud mental y mejora el bienestar emocional, pues el aumento de horas con luz solar y una mayor exposición a esta luz aumentan los niveles de serotonina, hormona relacionada con la felicidad y el bienestar, según ha indicado Ana Belén Pistón, neuropsicóloga del servicio de Psicología Clínica del Hospital Quirónsalud Córdoba.

Pistón ha explicado que “la llegada de la primavera supone una mejora gradual del buen tiempo, más horas de sol y aumento de las temperaturas, factores climáticos que influyen en el ser humano, tanto en su comportamiento como en su estado de ánimo. Multitud de estudios avalan estas consideraciones y destacan que los cambios climatológicos generan cambios en el sistema nervioso, que provocan alteraciones en

el estado de ánimo”, ha señalado.

Con el comienzo de la primavera se van alargando los días, “nos sentimos con más energía, más activos, con más posibilidad de realizar actividades en el exterior, aumentar el contacto con la naturaleza que florece y se renueva, en definitiva, se promueven las relaciones sociales y con el entorno, lo que conlleva un estado de ánimo que mejora en esta estación del año”, según ha destacado.

Los días más largos y las temperaturas agradables provocan más motivación en el día a día, aumento de la sensación de bienestar al incrementarse la actividad física y haber una mayor socialización, efectos positivos del cambio de estación, “aunque en las personas alérgicas la primavera puede ser muy molesta, por lo que deben seguir siempre las indicaciones de su alergólogo, para reducir el malestar que puede provocar la polinización”. ■



LA FARM WELLNESS La Granja de San Ildefonso

Calle Barco, 8. Dentro del Hotel La Farm

CLASES DIARIAS DE
Yoga · Pilates · Sesiones Privadas
Entrenamiento Funcional

25 DE MAYO DE 2024 A LAS 11:00h

YOGUILATE

TALLER PERSONALIZADO

MOVILIDAD ARTICULAR Y CONCIENCIA CORPORAL

¡LLAMA YA! MARÍA +34 689 215 777

INFORMACIÓN DE NUESTRAS CLASES Y PROMOCIONES

www.lafarm.es

'Skin care' entre adolescentes una moda peligrosa en pleno auge

EN LA ACTUALIDAD, LAS CONOCIDAS COMO 'SKINFLUENCERS' HAN GENERADO QUE LOS ADOLESCENTES ESTÉN UTILIZANDO PRODUCTOS COSMÉTICOS Y DE ESTÉTICA QUE NO ESTÁN INDICADOS PARA SU EDAD O QUE DIRENTAMENTE PUENDE SER PERJUDICIALES PARA SU SALUD.

S.S.V.

Tik Tok es una red social que permite crear, editar y subir videos propios o de terceros con una duración máxima de un minuto, y con música de fondo o sonidos. Una plataforma que en la actualidad cuenta con más de 1.000 millones de usuarios anuales, de los cuales el sesenta por ciento pertenece a la conocida como 'Generación Z' —todas aquellas personas nacidas entre 1994 y 2010—.

De hecho, las primeras tendencias conocidas en la industria de la belleza se originaron en ella, gracias en buena parte a las conocidas como 'skinfluencers'. Esta moda ha generado que en la actualidad los adolescentes y las niñas estén utilizando productos cosméticos y de estética que no están indicados para su edad o que directamente pueden resultar perjudiciales para su salud.

Por ello son muchos los organismos que están poniendo el foco en esta peligrosa tendencia viral o virtual, como es el caso de la Organización de Consumidores y Usuarios, OCU, que advierte de los peligros de la cosmeticorexia o del centro de estética 'Alexia', especialistas en cuidados y tratamientos de la piel, entre otras clínicas de belleza.

Pero antes de conocer sus peligros, debemos de hacer hincapié en qué consiste esta moda —también conocida como Skincare—. Y es que, actualmente está habiendo una mayor demanda de productos estéticos entre niñas y preadolescentes que quieren 'cuidar' su piel, con maquillaje y productos poco apropiados para su edad.

Esta inquietud estética y cosmética por parte de estas niñas

LAS REDES SOCIALES

ESTÁN REPLETAS DE VIDEOS CON ADOLESCENTES DE PROTAGONISTAS MIENTRAS SE MAQUILLAN O USAN PRODUCTOS QUE NO NECESITAN, NI SON APROPIADOS, NI ESTÁN INDICADOS PARA SUS EDADES, NI PARA SUS TIPOS DE PIELES

es lo que se conoce en la actualidad como la moda del 'Skincare' —ocupando un nuevo y gran nicho de mercado en las distintas cadenas y marcas de belleza, que por supuesto están explotando este tirón a través de sus respectivas redes sociales—.

La cuestión es que el hecho de que las niñas jueguen a ponerse guapas, a maquillarse o a ser mayores no es algo novedoso, ya que las niñas imitan hábitos de cuidado y belleza que ven a su alrededor.

El problema es que en la actualidad no imitan a las mujeres que ven en sus hogares o entornos sino todo aquello que 'devoran' de forma inconsciente y sin filtros a través de Internet y sus múltiples herramientas.

Por ello, son infinidad las preadolescentes que usan cremas con ácido hialurónico, reafirmantes, tónicos, sérums o productos para aportar volumen a los labios o para modificar el color de los ojos. Teniendo esta práctica un riesgo real tanto por cómo pueden afectar estos productos a sus pieles —en ple-



Una joven se aplica una mascarilla en el rostro.

FOTO: FREEPIK

no crecimiento y desarrollo— cómo por el riesgo evidente a la conocida 'cosmetorexia'. Es decir, las redes sociales están repletas de videos con adolescentes de protagonistas mientras se maquillan o usan productos que no necesitan, ni son apropiados

ni están indicados para sus edades ni para sus tipos de pieles.

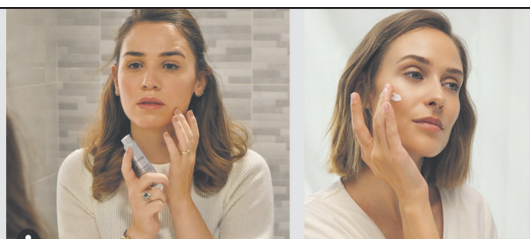
Con esta tendencia o moda, son muchos los padres y expertos del sector de la cosmética — con el centro de estética Alexia— que están preocupados y poniendo el foco en este tema a modo de de-

nuncia. En este sentido, la OCU — Organización de Consumidores y Usuarios— ha sido de las primeras en advertir de estos peligros: en primer lugar porque estos productos pueden contener ingredientes que causan daños en la piel y en el organismo, es-

alexia
CENTRO DE ESTÉTICA

Para tu bienestar, cuida y mimas tu cuerpo

C/ Dámaso Alonso, 42. SEGOVIA Barrio Nueva Segovia
Tels. (cita previa) 921 44 22 55 - 625 74 70 11



- ◆ Tratamiento personalizado
- ◆ Diagnóstico y análisis de la piel
- ◆ Valoración y recomendación del tratamiento por tu especialista

**Estos son
sus beneficios:**

- ◆ Disminuir los residuos que generamos
- ◆ Reducir la sobrecarga de la piel
- ◆ Ahorro de dinero
- ◆ Optimización de tiempo





Los jóvenes imitan todo aquello que ‘devoran’ de forman inconsciente en Internet y sus múltiples herramientas. FOTO: FREEPIK

pecialmente en los menores, al estar su cuerpo aún en pleno desarrollo. Y en segundo lugar, porque su uso inapropiado fomenta una preocupación excesiva por la apariencia física en etapas tan delicadas como son la adolescencia y la preadolescencia.

Según la OCU, entre los ingredientes con efectos no deseados a estas edades se pueden resaltar, entre otros muchos, los disruptores endocrinos — que pueden alterar el equilibrio hormonal, como algunos parabenos y antioxidantes o ciertos filtros ultravioletas—; también destacan los alérgenos — que pueden provocar reacciones alérgicas en la piel, como las fragancias de algunos perfumes o cremas—; los sensibilizantes cutáneos — que pueden dar lugar a dermatitis de contacto como algunos ingredientes de los tintes o colorantes—; los ingredientes activos de las cremas antiedad, como el retinol o los alfa hidroácidos, desaconsejados en menores de edad. Y por supuesto, las sus-

LA ORGANIZACIÓN DE CONSUMIDORES Y USUARIOS, OCU, ADVIERTE DE LOS PELIGROS DE LA ‘COMESTICOREXIA’ Y DENUNCIA QUE ADEMÁS ESTOS CÁNONES DE BELLEZA FOMENTAN UNA PREOCUPACIÓN EXCESIVA ENTRE LOS ADOLESCENTES POR SU APARIENCIA FÍSICA

tancias grasas que obstruyen los poros y favorecen la aparición del acné.

Otra de las cuestiones que preocupa es que estos menores tienden a acudir a los bazares *online* o grandes *marketplaces* para acceder a cosméticos sin ningún tipo de control sanitario, tales como por ejemplo, pueden ser los blanqueadores dentales con peróxido de hidrógeno que

pueden dañar tanto el esmalte como la encía. O a determinados productos, más peligrosos, como lo son las gotas para cambiar de color de los ojos o productos para aumentar el grosor de los labios.

Además, también hay que denunciar que estos cánones de belleza junto con las imágenes retocadas e irreales de Internet, de los productos efectos que producen el uso de estos productos de cosmética, fomentan una preocupación excesiva entre los adolescentes por su aspecto o apariencia física. Un hecho verdaderamente preocupante, que lleva consigo problemas mayores de malestar, ansiedad o estrés.

Por todo ello, desde la OCU insten al Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030 para que, en colaboración con el Ministerio de Sanidad, regule la publicidad de cosméticos en redes sociales, en especial, aquella que realizan los influencers cuando se dirigen a los menores de edad. ■

La vitamina D, esencial para la salud ósea y el sistema inmunológico

EUROPA PRESS

La llegada de la primavera, ligada a una mayor exposición al sol, supone “una ventana de oportunidades”, y “contribuye a la síntesis de vitamina D, esencial para la salud ósea y el sistema inmunológico”, según detalla el director médico de Sanitas Mayores, David Curto.

En concreto, “la combinación de temperaturas suaves y días más largos ofrece un entorno favorable para la práctica de dinámicas que no solo promueven la salud física, sino que también tienen impactos positivos en el bienestar emocional”, precisa el experto.

“Por otro lado, la conexión con la naturaleza y la posibilidad de socializar en entornos abiertos actúan como factores clave en la mejora del estado de ánimo y la reducción del estrés”, explica David Curto.

Ante este contexto, el experto ha elaborado una lista de actividades dirigidas a personas mayores durante la primavera, entre las cuales,

aconseja realizar sesiones de ejercicio y clases de baile al aire libre, brindando una forma suave de entrenamiento, alentando la movilidad y reforzando los músculos.

“Si, además, se combina con paseos, los mayores pueden participar en el reto de ejercicio físico de Sanitas Healthy Cities, en el que invita a caminar 6.000 pasos al día para contribuir a mejorar su estado de salud y la protección del medio ambiente”, invita el experto.

Asimismo, aconseja organizar comidas al aire libre, fomentando la interacción social y el contacto con la naturaleza, además de incitar a la socialización, momentos de relax y renovar el estado de ánimo a través del disfrute de la naturaleza. Por otro lado, los círculos de lectura al sol, así como los talleres de pintura en la naturaleza, otorgan la oportunidad de compartir experiencias, animando así la expresión de ideas y creando un espacio social para compartir gustos personales.



La vitamina D de los alimentos o del sol es recomendable para la salud. FREEPIK



THE OLPHACTORY



Llena tus estancias de esencias naturales que te ayuden a conectar con tu lado más positivo y envuélvete de serenidad.



www.ambientair.es

La actividad física reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular y el estrés

LAS PERSONAS CON NIVELES MÁS ALTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA TAMBIÉN TENDÍAN A TENER UNA MENOR ACTIVIDAD CEREBRAL RELACIONA CON EL ESTRÉS

EUROPA PRESS

Una nueva investigación indica que la actividad física reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular en parte al reducir las señales cerebrales relacionadas con el estrés. En el estudio, dirigido por investigadores del Hospital General de Massachusetts, MGH, en Estados Unidos, y publicado en el 'Journal of the American College of Cardiology', las personas con afecciones relacionadas con el estrés, como la depresión, experimentaron la mayoría de los beneficios cardiovasculares de la actividad física.

Para evaluar los mecanismos subyacentes a los beneficios de la actividad física en las enfermedades psicológicas y cardiovasculares, Ahmed Tawakol, investigador y cardiólogo del Centro de Investigación de Imágenes Cardiovasculares del Hospital General de Massachusetts, y su equipo analizaron los registros médicos y otra información de 50,359 participantes de la Misa. Biobanco General Brigham que completó una encuesta de actividad física.

Un subconjunto de 774 participantes también se sometió a pruebas de imágenes cerebrales y mediciones de la actividad cerebral relacionada con el estrés. Durante una mediana de seguimiento de 10 años, el 12,9% de los participan-

tes desarrollaron enfermedad cardiovascular. Los participantes que cumplían con las recomendaciones de actividad física tenían un riesgo 23% menor de desarrollar enfermedad cardiovascular en comparación con aquellos que no cumplían estas recomendaciones.

LOS PARTICIPANTES QUE CUMPLÍAN CON LAS RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA TENÍAN UN RIESGO 23% MENOR DE DESARROLLAR ALGUNA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR EN COMPARACIÓN CON AQUELLAS PERSONAS QUE NO LAS CUMPLÍAN

Los individuos con niveles más altos de actividad física también tendían a tener una menor actividad cerebral relacionada con el estrés. En particular, las reducciones en la actividad cerebral asociada al estrés fueron impulsadas por mejoras en la función de la corteza prefrontal, una parte del cerebro involucrada en la función ejecutiva —es decir, la toma de decisiones, el control de los impulsos— y que se sabe que restringe los centros de estrés del cerebro. Los análisis tuvieron en



La actividad física tiene importantes efectos a nivel cerebral y emocional.

FOTO: FREEPIK

cuenta otras variables del estilo de vida y factores de riesgo de enfermedad coronaria. Además, las reducciones en las señales cerebrales relacionadas con el estrés explicaron parcialmente el beneficio cardiovascular de la actividad física.

Como extensión de este hallazgo, los investigadores encontraron en una cohorte de 50.359 participantes que el beneficio cardiovascular del ejercicio fue sustancialmente mayor entre los participantes que se

esperaría que tuvieran una mayor actividad cerebral relacionada con el estrés, como aquellos con depresión preexistente.

“La actividad física fue aproximadamente dos veces más efectiva para reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular entre las personas con depresión. Los efectos sobre la actividad cerebral relacionada con el estrés pueden explicar esta novedosa observación”, resume Tawakol, autor principal del estudio.

“Se necesitan estudios prospectivos para identificar mediadores potenciales y demostrar la causalidad. Mientras tanto, los médicos podrían transmitir a los pacientes que la actividad física puede tener importantes efectos cerebrales, lo que puede impartir mayores beneficios cardiovasculares entre las personas con síndromes relacionados con el estrés, como la depresión”, concluyen los investigadores. ■

Un notable en felicidad

EUROPAPRESS

Los españoles puntúan de media su felicidad con un 7,69 sobre 10 —la cifra es de 7,72 en hombres frente a 7,66 en las mujeres—, según se refleja en la encuesta ‘Hábitos deportivos en España (V)’, del Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS).

En la misma, se pregunta a la ciudadanía sobre el deporte que hacen, si les gusta o no practicarlo y sobre su salud y forma física, entre otras cuestiones. El trabajo de campo se ha realizado del 11 al 19 de marzo y con una muestra de 8.487 entrevistas.

En cuanto a su estado de salud, el 82,5 por ciento asegura que se sienten “bien o muy bien” y solo un 11,5 por cien-

EL 86,5% DE LOS ESPAÑOLES AFIRMA SENTIRSE BIEN O MUY BIEN EN CUANTO AL BIENESTAR PROPIO

to dicen sentirse “mal o muy mal”. Un 5,5 por ciento ha contestado que “ni bien ni mal”. Además, según la encuesta, la mayoría de los españoles —50,2%— que practica deporte lo hace por mantener o mejorar la salud.

En cuanto al bienestar propio; el 86,5 por ciento de los españoles afirma sentirse “bien o muy bien”, y solo un 8,8 por ciento “mal o muy mal”. ■

Caminar disminuye la posibilidad de padecer enfermedades crónicas

EUROPA PRESS

Caminar regularmente puede reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas “como la diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas”, según explica la asesora médica del Servicio de Promoción de Salud de Sanitas, Liseth Teresa de Abreu, quien añade que esta práctica, además, “mejora la salud mental al reducir el estrés y la ansiedad, fortalece los huesos y músculos, mejora la circulación sanguínea y aumenta la energía general”.

Según precisan desde Sanitas, hábitos como pasar largas horas frente a las pantallas o la falta de actividad física están desencadenando preocupaciones en torno a la salud y el bienestar de la población.

De esta manera, desde la entidad



Andar regularmente es beneficioso para el bienestar de las personas. FOTO: FREEPIK

recuerdan que aumentar los trayectos a pie también reduce la huella de carbono que se generan a nivel personal, y con ello, se contribuye a combatir la contaminación, el calentamiento global y el cambio climático, es decir, a generar entornos más sanos.

Además, señalan que el efecto que los espacios saludables tienen sobre las personas está también ampliamente documentado por la evidencia científica. Residir cerca de zonas verdes urbanas genera efectos positivos sobre la salud mental y también sobre la salud física. ■

La kinesiología, y el poder de actuación sobre nuestra salud y bienestar

EN ELENA CONCEPCIÓN KINESIOLOGÍA SE ESFUERZAN PARA RECUPERAR EL EQUILIBRIO INTERNO DE SUS PACIENTES, TRATANDO ASÍ SUS PROBLEMAS DE SALUD DE FORMA INTEGRAL

S.S.V.

La kinesiología es una disciplina médica que estudia el movimiento del cuerpo para determinar posibles trastornos mediante la manipulación de los músculos, su movimiento y respuesta, y así determinar la zona afectada, el origen del problema —físico, emocional...—.

La palabra proviene del griego 'kinesis', que significa movimiento; y en definitiva es una disciplina que mide el equilibrio del organismo mediante test musculares de tensión y contra tensión. Nació a finales de los años 60 de la mano del Dr. Goodhead, quien se dio cuenta de que un músculo débil podía dejar de serlo con diversos estímulos bioeléctricos. Así utilizó los principios de la Medicina China y terapias Reflejas para constatar que los propioceptores musculares no solo reaccionan a impulsos nerviosos o mecánicos, también les afectan las pérdidas de energía emocional, los factores externos como la forma de comer, las radiaciones magnéticas o tóxicos medioambientales.

Es conveniente destacar que una consulta de kinesiología psiconeurointegrativa tiene un componente importante de crecimiento personal en las áreas emocionales y en el área de la salud. Por ello, desde Elena Concepción Kinesiología ponen el foco en la importancia que tiene "responsabilizarte y comprometerte con tu salud, ya que es la clave de tu éxito personal, y siempre se está a tiempo si se tiene la valentía de empezar".



Una consulta de Kinesiología PsicoNeuroIntegrativa tiene un componente de crecimiento personal en diversas áreas. FOTO: FREEPIK

El cuerpo humano está formado por diferentes sistemas como son inmune, digestivo, nervioso, circulatorio, linfático, hormonal...y todos ellos están integrados e íntimamente relacionados unos con otros. De tal forma que cuando algo afecta a uno de ellos, repercute en los demás.

En Elena Concepción Kinesiología "nos esforzamos para recuperar el equilibrio interno de nuestros pacientes, tratando así los problemas de salud de forma integral. Para ello utilizamos el más moderno sistema de formatos

de Kinesiología Aplicada, y además, hemos introducido recientemente la biotecnología más puntera en epigenética".

Es gracias a ambos que podemos obtener información sobre todos los factores implicados en los desequilibrios del organismo en función de los hábitos de vida y el entorno: tóxicos medioambientales, metabólicos y/o químicos; micro-organismos; intolerancias alimentarias; fallos de metabolismo básico; comportamientos emocionales epigenéticos y heredados; patología ce-

lular y sobrecarga orgánica, vascular y linfática, etc.

La ciencia de la epigenética ha demostrado que los propioceptores musculares no solo reaccionan a impulsos nerviosos o mecánicos, también les afectan las pérdidas de energía emocional, las radiaciones magnéticas o tóxicos medioambientales, así como también que el 98% de nuestra biología depende de cómo los genes se expresan en función de los factores mencionados anteriormente.

A TRAVÉS DE UNA CONSULTA DE KINESIOLOGÍA SE PUEDE AVERIGUAR QUÉ NOS PASA, POR QUÉ NOS PASA Y CÓMO PODEMOS EQUILIBRAR EL PROBLEMA, BUSCANDO NO SÓLO LA CAUSA ORIGINARIA SINO TAMBIÉN LA TÉCNICA O TERAPIA

La cuestión fundamental es ¿qué nos indica esto?. Que tenemos un gran poder de actuación sobre nuestra salud y nuestro bienestar.

Por otro lado, respecto al abordaje terapéutico de estas disfunciones o desequilibrios hay que destacar que lo que realizan en Elena Concepción Kinesiología es a través de todas aquellas técnicas que se muestren a través del test muscular: es decir, nutrición específica; fisioterapia China y Occidental; Flores de Bach; Kinepuntura o electroacupuntura; gestión emocional, programación NeuroLingüística, PNL, psicoterapia Ericksoniana; Morfopsicología; Aromaterapia y Auriculoterapia.

En resumen, a través de la consulta de Kinesiología se puede averiguar qué nos pasa, por qué nos pasa y cómo podemos equilibrar el problema, buscando no sólo la causa originaria sino también la técnica o terapia que mejor nos sirva para nuestra recuperación. ■



Elena Concepción
KINESIOLOGÍA & GESTIÓN EMOCIONAL

www.elenaconcepcion.es

© Calle de las Eras, 1B. Garcillán. Segovia Calle Huerta de Castañeda, 20. Madrid

689 633 525 @elenaconcepcionmoreno

Yoga y Pilates, dos grandes aliados del bienestar físico, mental y social

NUMEROSOS ESTUDIOS AFIRMAN QUE LA FALTA DE ACTIVIDAD FÍSICA AFECTA NEGATIVAMENTE A LA SALUD EN GENERAL Y AL BIENESTAR EMOCIONAL

S.S.V.

La Organización Mundial de la Salud define a ésta como un estado de bienestar físico, mental y social, con capacidad de funcionamiento, y no sólo la ausencia de afecciones o enfermedades. Y en este sentido, tanto el yoga como el pilates aportan muchos y múltiples beneficios que ayudan a contribuir este bienestar.

Entre otros, una de las ventajas más importantes que ofrecen estas dos disciplinas es a nivel emocional, además de lo

físico, pues está comprobado que disminuyen el estrés, la ansiedad y la depresión. Es decir, según diversos estudios todas las personas que participaron en ellos percibieron una mejora positiva tras el uso de estas terapias, similar a la mejora obtenida con el tratamiento médico estándar.

La práctica de yoga o pilates también está relacionada con un mejor descanso, ya que con estas disciplinas se relajan los músculos y se usan técnicas de respiración que permiten a las personas entrar en un estado de tranquilidad, liberando estrés y preparándoles para un mejor sueño, del mismo modo que la meditación.

También, ayudan a mejorar la postura y a reducir los problemas de espalda, lo que a su vez se traduce en un mayor rendimiento en el

puesto de trabajo, sobre todo en las personas que pasan muchas horas sentadas.

En este aspecto, según un estudio llevado a cabo en el que se medían cinco indicadores de rendimiento laboral: la satisfacción en el trabajo, el compromiso, la orientación a resultados, la implicación emocional y

el comportamiento social dentro de la organización. Los resultados del estudio mostraron beneficios de la aplicación de técnica de yoga en cuatro de los cinco indicadores. Solamente el nivel de compromiso no se vio directamente

afectado en las personas que formaron parte de la investigación, y por lo tanto que realizaban yoga.

Además de estos beneficios, se pueden destacar, entre otros, que el yoga reduce la frecuencia cardíaca y por lo tanto la presión arterial; ayuda a una mejor relajación; mejora la confianza de uno mismo, así como la coordinación, la concentración e incluso la digestión. Mientras que el pilates también ayuda a perder peso, a tonificar el cuerpo y a fortalecer el suelo pélvico, entre otras mejoras.

En lo que sí que coinciden todos los expertos, estudios y médicos especializados en que la falta de actividad física no sólo afecta de forma negativa a la salud en general, sino que también lo hace al bienestar emocional. ■



Un grupo de mujeres realiza estiramientos sobre una esterilla.

FOTO: FREEPIK

Una caricia o un abrazo disminuyen el dolor, la depresión o la ansiedad

EUROPA PRESS

Es posible que reconozcas la sensación reconfortante cuando alguien te ofrece un abrazo al final de un día estresante o te acaricia el hombro cuando te sientes deprimido, o recoge tu mano como muestra de apoyo. Gestos que pueden hacer mucho bien, donde la clave es el tacto. Entonces ¿puede el tacto realmente ayudarte a sentirte mejor? ¿Importa de quién viene o cómo te tocan?

¿y cuánto contacto se permite? ¿A quién se puede tocar y dónde? Para explorar estas preguntas, investigadores del Social Brain Lab del Instituto Holandés de Neurociencia y del Hospital Universitario de Essen realizaron un análisis a gran escala de estudios que exploraban las intervenciones táctiles.

Los investigadores demostraron que lo que realmente hace el tacto es aliviar el dolor, la depresión y la ansiedad.

EL CONTACTO FRECUENTE TIENE UN EFECTO PARTICULARMENTE BENEFICIOSO

Si bien observaron que el contacto frecuente tiene un efecto particularmente beneficioso y hay indicios de que el contacto no tiene por qué durar mucho tiempo. Asimismo, el efecto se ve reforzado por el contacto de piel con piel. ■

Láser Médica Segovia

CUIDAMOS TU PIEL

C/ José Zorrilla 134 C.P. 40002 Segovia
Teléfono 921 43 84 14 / Movil 620 21 19 64
lasermedicasegovia@gmail.com
www.lasermedicasegovia.es

SÍGUENOS



Clínica Dermatológica,
Medicina Estética y
Nutrición

- Dermatología general
- Dermatología pediátrica
- Dermatología estética
- Cirugía dermatológica
- Cirugía con láser CO2 y tratamientos láser de arrugas, manchas y cicatrices
- Alopecia masculina y femenina
- Depilación por láser
- Láser vascular
- Rellenos y remodelación facial
- Tratamientos estéticos de última generación.
- Radiofrecuencia facial y corporal